



# 3月分こんだてひょう



献立は都合により変更することがありますのでご了承ください。

給食回数 19回

十和田・六戸学校給食センター  
十和田湖畔学校給食センター

日	こんだてめい		たべもののはたらき (太字の食材は県産品です。)			エネルギー(kcal)		しょく いく ひと くち め も					おしらせ
			ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる	ねつやちからになる	小	中	食	育	一	口	メ	
1 (月)		とりじるさけしおやき こまつなのしらあえ ミルクレープ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>とりにく</b> こうやどうふ、さけ とうふ	<b>ごぼう</b> 、 <b>にんじん</b> 、 <b>はくさい</b> ねぎ、ほししいたけ いとこんにやく、こまつな	ごはん、いたふ クレープ	679	824	3月に入り寒さもう少し和らいできました。卒業や進級ももうすぐですね。昨年度の3月は、コロナウイルス感染症に伴い学校が休校になり、給食の提供も1日だけでした。今年度はそのようなことがないよう願ひ、最後の一か月を元気に過ごすために規則正しい生活を心掛け、手洗い・うがいをし、バランスの良い食事をしっかりととりましょう。					※デザート容器： ト容器： 紙
2 (火)		だいこんサラダ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>とりにく</b> カニかまぼこ	<b>にんにく</b> 、たまねぎ さやいんげん、 <b>にんじん</b> しめじ、だいこん、みずな	スパゲティ、マーガリン ルウ、ドレッシング	700	871	成長期のみなさんが必要なカルシウム量は700~800mgです。そのうち給食では400mgとることが進められています。給食の牛乳1本には約220mg含まれていて、給食でとりたいカルシウム量1/2をまかなうことができます。カルシウムは体の骨・歯を作る栄養素なので、成長期のみなさんはすすんでとると良いですね。					
3 (水)		とうふでんがくやき あじよしあえ ももゼリー	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>たまご</b> なると、とうふでんがく ちくわ	<b>にんじん</b> 、はねぎ、オクラ	<b>ちらしずし</b> 、でんぶん <b>ながいも</b> 、ゼリー	619	760	今日3日は「桃の節句」です。「ひな祭り」とも言い女の子の健やかな成長や幸せを願う行事です。雛人形を飾り、ひし餅・ひなあられ・ちらし寿司・ハマグリのお吸い物などをいただきお祝ひします。ひし餅やひなあられには赤・白・緑の3つの色があり、赤はももの花、白は雪、緑は新芽を表し、春が来た喜びが表されています。					※デザート容器： ブラ
4 (木)		コンソメスープ エビフライ (パックソース) ポテトサラダ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>ウインナー</b> えび	<b>キャベツ</b> 、 <b>にんじん</b> カリフラワー、セロリー <b>ぎゅうり</b> 、とうもろこし	パン、あぶら <b>じゃがいも</b>	757	887	日本は、世界へエビを輸入している国です。「残されたエビになみだ」というお話があります。タイでエビの養殖をしている家の子どもは小さいエビしか食べられません。数年後、その子が日本へ留学し、パーティーで日本人が大きなエビフライをたくさん食べ残していたという話です。日本はエビ以外にも多くの食品を輸入し、実は世界で一番食べ物を捨てている国なのです。食べ物を無駄にしないように残さず食べましょう。					※エビフライ：小・中2本
5 (金)		マーボーどうふ にらまんじゅう ナムル	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>ぶたにく</b> とうふ、 <b>だっしだいす</b> にらまんじゅう	<b>にんじん</b> 、 <b>ねぎ</b> 、たけのこ ほししいたけ、グリーンピース ほうれんそう、もやし	<b>ごはん</b> 、でんぶん ごまあぶら、ごま	707	934	日本には大豆から作られる食品がたくさんあり、その中に豆腐があります。大豆のしぼり汁の豆乳に、にがりを入れて固めたもので、作り方の違いで木綿豆腐・絹ごし豆腐・ソフト豆腐・充填豆腐といった種類があります。さらに豆腐から揚げ・厚揚げ・がんもどき・焼き豆腐・高野豆腐などが作られます。たんぱく質や脂質を含み、不足しがちなカルシウムや鉄を含む健康的な食品です。今日の麻婆豆腐はしっかり食べましょう。					※にらまんじゅう：小・1個 中・2個
8 (月)		みぞれじる とりつつたあげ すのもの	ジョア、にくだんご やきどうふ、とりにく カニかまぼこ	<b>ごぼう</b> 、 <b>にんじん</b> 、だいこん <b>はくさい</b> 、ほししいたけ はねぎ、たまねぎ、れんこん きゅうり、わかめ	ごはん、さといも あぶら、さとう	560	731	ニワトリは昔、朝早くから鳴くので「ときつげどり」とか「あけつげどり」「ねざめどり」と呼ばれたり、長く鳴くので「ながなきどり」などと呼ばれていました。また、庭にいる鶏なので「庭つ鶏」と呼ばれるようになり、それが「ニワトリ」になったそうです。ニワトリの鳴き声は、日本では「コケッココ」と鳴きますが、アメリカでは「クックアドゥールドゥ」、ドイツでは「キッキレキ」、ロシアでは「ククレク」と聞こえるそうです。					※ジョア容器：業者専用ごみ袋へ
9 (火)		はんじゅくあじつたまご クリームチーズあえ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>ぶたにく</b> えび、いか、たまご チーズ	<b>にんじん</b> 、チンゲンサイ もやし、たけのこ、きくらげ パイン、 <b>もも</b>	ちゅうかめん ごまあぶら、でんぶん みかんゼリー、もち なまクリーム	716	861	果物にはビタミンをはじめ、栄養がたくさん含まれています。「朝の果物は金」とよく言いますが、果物に含まれている糖質が体に入ると早くエネルギー源になり、同時にビタミンもとれます。それに対し、夜遅い時間に食べるとエネルギー摂取が多くなり、中性脂肪を作る手助けをしてしまいます。果物は朝食するようにすると良いですね。					
10 (水)		たいのすましじる ぶたみそステーキ なのはなのごまポンずあえ いちごゼリー	<b>ぎゅうにゅう</b> 、たい、ゆば ぶたにく、ちくわ	みつば、ほししいたけ なのはな、 <b>にんじん</b> 、もやし	せきはん、さとう、ごま ゼリー	776	867	明日は中学校の卒業式です。中学三年生のみなさんは今日が最後の給食です。これまで、残さず給食を食べていただきありがとうございました。卒業してもバランスの良い食事をし、毎日健康な体で過ごせるように心がけてください。今日のメニューはお祝い事の時に食べられる赤飯と鯛のすまし汁です。三年生卒業お祝いメニューにしましたので、しっかり食べてください。					※デザート容器： ブラ
11 (木)		ちゅうかコーンスープ てりやきハンバーグ はなやさいアーモンドサラダ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>ハム</b> <b>たまご</b> 、ハンバーグ	とうもろこし、モロヘイヤ <b>にんじん</b> 、 <b>ねぎ</b> 、ブロッコリー カリフラワー	<b>パン</b> 、でんぶん マヨネーズ、アーモンド	688	826	2011年3月11日、東日本大震災が起きました。震災から10年たち、近年では日本各地で災害が起り多くの被害が発生しています。災害はいつ、どこで起こるか分かりません。最近では、家庭での食料品や生活必需品の備蓄について、日ごろから少し多めに蓄え、使用したら買い足す「ローリングストック法」が進められています。大規模な災害が発生した場合、スーパーやコンビニから商品がなくなってしまうことがあるため、各家庭においてもいざという時のために備えておくことが大切です。					
12 (金)		チキンカレー かいそうサラダ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>とりにく</b> たまねぎ、 <b>にんじん</b> <b>りんごピューレ</b> 、かいそう きゅうり、レタス とうもろこし	たまねぎ、 <b>にんじん</b> <b>りんごピューレ</b> 、かいそう きゅうり、レタス とうもろこし	<b>むぎごはん</b> 、 <b>じゃがいも</b> カレールウ	657	833	わかめは日本各地でとれますが、波の荒いところで育ったものほどおいしいと言われています。今は養殖されたものが多く、三陸わかめや鳴門わかめが有名です。収穫は春から初夏にかけてで、採れたては生でも食べられます。しかし、長く保存できないため、市場に出回るものは乾燥や塩蔵されたわかめがほとんどです。食物繊維やビタミン、ミネラルが多い食品ですので、すすんで食べましょう。					

## しょくいく 食育

朝晩の冷え込みがだんだんとやわらぎ、日差しの温かさに春の訪れを感じます。いよいよ今年度も終わりに近づいてきました。この1年を振り返ると、新型コロナウイルス感染症の流行によって、今まで当たり前だった生活が一変、子どもたちにとって我慢を強いられることも多かったのではないのでしょうか。しかし、悪いことばかりではなく、家族がそろって食事を「共食」の機会が増えたご家庭も多いと聞きます。共食は、心と体の健康により効果をもたらすことがさまざまな研究によってわかってきました。「新しい生活様式」を実践する中で、工夫をしながら共食の機会を増やしていただければと思います。

料理は大皿ではなく個々に盛り付ける  
配食サービスの活用  
離れている家族とはオンラインで

今できる形で、共食の機会を増やしませんか？

## ご卒業おめでとうございます

友達や先生方との別れは寂しいけれど、夢と希望に満ちた新しい道への第一歩です。これから先も食べることは一生続きます。そして、私たちの体は食べたものでつくられていきます。給食を通し、栄養バランスをはじめ、地域の食文化、人を思いやる気持ちなど、さまざまなことを感じ、学んでくれていたらうれしいです。

●残食調べ結果●  
令和2年度1月…1886kg  
1日あたり約171.4kg  
(一人あたり約31.9gです)



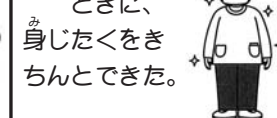





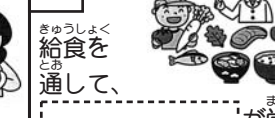
●地元産(十和田・六戸)食材●  
3/3 鶏卵・3/11 鶏卵  
3/19 長芋

日	こんだてめい	たべもののはたらき (太字の食材は県産品です。)			エネルギー(kcal)		しょく いく ひと くち め モ					おしらせ
		ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからになる	小	中	食	育	一	口	メ	
15 (月)	 わかめとうふのみそしるししやもかんろにぶたキムチいため	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>とうふ</b> にほしこ、みそ、ししやもぶたにく	わかめ、 <b>にんじん</b> 、 <b>ねぎ</b> キムチ、もやし、たまねぎにら	ごはん、いたふ、さとう ごまあぶら、あぶら	596	788	キムチは韓国で食べる漬物で、塩漬野菜を唐辛子やにんにく、小魚の塩辛類とともに発酵させて作り、発酵をしていく中で乳酸菌が適度な酸味を作るのが特徴です。この乳酸菌が腸で働きお通じを助けて腸内の掃除をしてくれます。それに加えて、にんにくに含まれるアリル化合物が細菌やウイルスなども撃退してくれます。					※ししやも 甘露煮： 小・1個 中・2個
16 (火)	 しらすいりかきあげ ごぼうサラダ さくらもち	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>ぎゅうにく</b> なると、ゆば、 <b>かきあげ</b> カニかまぼこ	<b>にんじん</b> 、ほししいたけ はねぎ、 <b>ごぼう</b> 、みずな とうもろこし	そうめん、でんぶ あぶら、ごま さくらもち	759	940	桜もちには、関東風「長命寺」と関西風「道明寺」の2種類があります。関東風は、小麦粉などの生地を焼いた皮であんを巻いたクレープ状のお餅です。関西風は、もち米を乾燥させ粗びきした道明寺粉を蒸し、あんをまんじゅう状に包んだお餅で、道明寺粉のつぶつぶ食感が特徴です。どちらの桜もちも塩漬された桜の葉で包まれているのですが、生の葉には香りがなく、塩に漬け込むことで独特の風味を出します。葉と一緒に食べて風味を味わっても良いですし、お好みで外して食べても良いです。ちなみに今日の桜もち「関西風」です。					
17 (水)	 せんぎりじる てりやきチキン はるさめのちゅうかあえ ふりかけ	<b>ぎゅうにゅう</b> こうやとうふ、 <b>みそ</b> とりにく、ハム、たまご ふりかけ	キャベツ、 <b>にんじん</b> 、 <b>ねぎ</b> <b>きりぼしだいこん</b> 、ひじき きゅうり、やさいふりかけ	<b>ごはん</b> 、はるさめ	576	728	今年度も残りわずかとなりました。みなさんは1年間にわたり、おいしい給食を食べながらさまざまな食に関することを学んだと思います。今年は新型コロナウイルス感染症対策で、今までは違い給食時間は楽しく会食といったかたちではなかったと思いますが、このようなことも含め給食時間の振り返りをし、来年度へ向けて食生活の目標を立ててみましょう。					
18 (木)	 コーンポタージュ にくだんご ツナサラダ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、ベーコン にくだんご、ツナ、まめ	たまねぎ、 <b>パセリ</b> とうもろこし、キャベツ あかピーマン、ブロッコリー	<b>パン</b> 、ルウ ドレッシング	764	889	パンが好きでよく食べる人がいると思います。パンにはたくさんの種類がありますが、最近とくに売れているのはおかずパンだそうです。おかずパンは主食とおかずが合体して食事として良さそうですが、野菜類が不足しています。おかずパンと飲み物だけで済ませるのではなく、きちんとした食事として食べるならサラダなどを組み合わせるとバランスが整います。					※肉団子： しょうちゅう 小・中 2個
19 (金)	 ながいもスープ さわらさいきょうやき ラーメンサラダ あじつけのり	<b>ぎゅうにゅう</b> うずらたまご、なると ラーメン、 <b>むしどり</b>	オクラ、レタス、きゅうり とうもろこし、あじつけのり	<b>ごはん</b> 、ながいも チャーメン ドレッシング	599	746	ラーメンサラダは北海道で考案されたメニューで、ラーメンとサラダを組み合わせたメニューです。冷やし中華より具材の量が多いため、ラーメンというよりサラダとして食べられています。北海道の小・中学校の給食では定番メニューとなっています。					
22 (月)	 じゃがいものみそしる あげぎょうざ ごぼうプルコギ ヨーグルト	<b>ぎゅうにゅう</b> 、あぶらあげ <b>にほしこ</b> 、 <b>みそ</b> 、ぎょうざ <b>ぶたにく</b> 、ヨーグルト	<b>にんじん</b> 、わかめ、 <b>ごぼう</b> つきこんにやく、ほししいたけ	ごはん、 <b>じゃがいも</b> あぶら、ごま、さとう ごまあぶら	755	976	ごぼうは1000年以上前に薬草として中国から伝わりました。ごぼうを野菜として食べるのは日本・朝鮮半島・台湾・中国の一部だけで、アメリカやヨーロッパではハーブとして使われている程度で、「日本人は木の根っこを食べている」と驚かれたそうです。しかし最近では、ごぼう独自の香りや歯ごたえがフランス料理にも生かされて、食材としての存在感が高まっているそうです。					※揚げ餃子： しょうちゅう 小・中 2個
23 (火)	 やきおにぎり てっこつサラダ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>ぶたにく</b> なまあげ、だいず ちりめん、チーズ	たまねぎ、 <b>にんじん</b> 、 <b>ねぎ</b> ほししいたけ、ほうれんそう あかピーマン、ひじき	<b>こめこうどん</b> カレーウ、おにぎり ごまあぶら	593	706	みなさん、鉄分をしっかり摂っていますか。食べ物に含まれる栄養素の中に鉄があります。不足すると貧血になり、体がだるい、朝なかなか起きられない、爪の色が悪くなるという症状がでます。鉄分が多い食品は、レバー・小魚・ほうれん草・小松菜・ひじき・のり・しじみなどです。今日の鉄骨サラダにも小魚とほうれん草が入っていますので、貧血予防のために残さず食べましょう。					※おにぎりはピニー ル袋へ
24 (水)	 おやこに しゅうまい おひたし	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>たまご</b> <b>とりにく</b> 、なると しゅうまい、かつおぶし	<b>にんじん</b> 、たまねぎ グリーンピース、ほししいたけ キャベツ、オクラ	<b>ごはん</b> 、いたふ	633	835	今日は「ホスピタリティ・デイ」です。「思いやり・もてなし」といった意味のホスピタリティの精神を広めるために制定されました。「3」は新しいものを創り出すエネルギー・「2」は思いやり・協力を意味し、「4」は全体を作りあげる基礎の数字とされ、3月24日を記念日とし、この日を「生活の中で他人に対して思いやる心をほんの少しでもあらかず実践の日」と位置づけました。みなさんもホスピタリティ精神を実践してみたいかたがいませんか。					※焼売： しょうちゅう 小・中 2個
25 (木)	 ワンタンスープ ますムニエル チキンサラダ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>ぶたにく</b> だっしだいず、ます <b>とりにく</b> 、まめ	<b>はくさい</b> 、もやし、 <b>にんじん</b> <b>ねぎ</b> 、ほししいたけ、レタス ブロッコリー、きピーマン	<b>パン</b> 、ワンタン ごまあぶら	693	790	今日は今年度最後の給食です。毎日残さず食べていただきありがとうございました。「食べる」ことは「生きる」ことにつながりますので、自分自身の健康を考えて、進級しても好き嫌いせずしっかりと食べましょう。					

## しょく いく 食育

1年間の給食を振り返りましょう!

この1年間の給食時間を振り返り、よくできたことに○を、時々できたことに△を、できなかったことに×をつけましょう。は、自由に書きましょう。

 給食の前にはしっかりと手を洗った。	 手を洗うときや、給食を配膳するときなど、まえ前の人と間をあけて並べた。	 給食当番のときに、身じたくをきちんとしてきた。	 食べる時以外、マスクをしていた。	 あたらしい「新しい生活様式」バージョン
 「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつがきちんとできた。	 まえ前を向いて、静かに食べられた。	 よくかんで味わって食べるこができた。	 自分に必要な量を意識して、なるべく残さず食べられた。	 給食を通して、まなが学べた。

## 「1年をふりかえろう」 4コマ漫画終了のお知らせ マンガは今月で終了になります。 「特別番外編」



「1年間の給食でがんばったことを振り返りたいな。」  
「そうだ、みんなの顔を思い出して、給食の思い出が浮かんで涙を流すのもいいな。」  
「そうだ、みんなの顔を思い出して、給食の思い出が浮かんで涙を流すのもいいな。」  
「そうだ、みんなの顔を思い出して、給食の思い出が浮かんで涙を流すのもいいな。」